

et si

Nathalie Schipounoff
Stéphane Malochet

Sous la direction de
Stéphanie Brouard & Fabrice Daverio

j'apprivoisais mon chef !

Se protéger du management toxique mode d'emploi

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55518-9

EYROLLES

Sommaire

Introduction	VII
--------------------	-----

Chapitre 1

Pour qu'il reconnaisse enfin ma valeur

Les clés pour changer	4
Se préparer en amont.....	4
Entretenir un juste équilibre	6
Mieux se connaître pour mieux communiquer.....	7
Bien négocier son salaire.....	11
<i>En préparation de l'entretien d'évaluation</i>	11
<i>Pendant l'entretien</i>	14
<i>À la fin de l'entretien</i>	16
Et pourquoi changer ?	23
Essayez quand même	26

Chapitre 2

Pour qu'il arrête de me stresser

Les clés pour changer	34
Une seule constante dans l'univers : le changement	35
Laisser venir le « <i>flow</i> »	38
Res-pi-rez !	39
Et pourquoi changer ?	44

Essayez quand même	47
Pour aller plus vite... freinez !	47

Chapitre 3

Pour que notre relation reparte du bon pied

Les clés pour changer	54
Le dauphin et sa stratégie.....	54
Le triangle dramatique.....	57
L'assertivité : plus qu'une méthode, une posture de vie	65
<i>Quelles sont les conséquences, pour nous</i>	
<i>et pour les autres, d'un comportement non assertif ?</i>	66
<i>Comment sortir de ces comportements non assertifs ? ...</i>	67
Et pourquoi changer ?	68
Essayez quand même	70
« Je lui ai dit "non" avec le sourire... et il m'a souri en retour ! »	70

Chapitre 4

Pour qu'il cesse de me harceler

Les clés pour changer	80
Faire le bon diagnostic.....	80
Tenir un journal de bord.....	81
Réagir pour ne pas laisser la situation empirer.....	81
Formaliser ses échanges pour constituer des preuves.....	82
Pour l'écrit, rester factuel	83
Ne pas s'isoler	83
Reprendre des forces.....	84
Et pourquoi changer ?	87
Essayez quand même	89
Table des exercices	95